

# Dicas Para Pais e Educadores

## Testes e Exames

A época de testes e exames pode ser um desafio, não apenas para as crianças e jovens, mas também para os Pais e para aqueles que vivem com elas. As crianças/jovens têm tendência para andar particularmente irritáveis e os Pais estão preocupados com a quantidade de trabalho dos filhos e dos resultados que esse trabalho terá. É claro que os testes são algo que os filhos têm de fazer sozinhos, mas os Pais podem apoiá-los de várias formas. Por exemplo:

### Permanecer calmos e relaxados

A atitude dos Pais face aos testes vai influenciar a atitude dos filhos. Os testes devem ser percecionados apenas como mais uma tarefa que faz parte da vida e não como o epicentro da vida da criança/jovem.



### Apoiar na criação de um plano de estudos

Os pais podem estimular a organização dos seus educando ajudando a dividir grandes tarefas em tarefas mais pequenas, garantindo que existe um equilíbrio do tempo em que se estuda e se fazem outras atividades.



### Garantir que existem pausas

Para comer e para descansar, entre os períodos de estudo.

### Ter expectativas realistas e não os pressionar para ter determinada nota.

Não nos definimos pelo resultado de um teste, mas pela forma como nos comportamos e vivemos a nossa vida. Antes do seu filho ir fazer um teste lembre-o que falhar ou ter uma nota menos boa não é o fim do mundo.

## Falar acerca da ansiedade.

Lembrar as crianças e jovens que sentirem-se ansiosas é normal, mas que é necessário canalizar essa ansiedade para o estudo e não para o evitar.

## Fazer comentários positivos e construtivos.

Garanta ao seu filho que estará sempre disponível para apoiá-lo, independentemente dos resultados que obtenha nos testes. Depois do teste encoraje-o a falar sobre o que correu bem e foque-o no teste seguinte. Evite fazer críticas.



## Encorajar hábitos de sono e alimentares saudáveis

Garantir que as crianças/jovens não saltam refeições, comem frequentemente ao longo do dia e não ficam a estudar longas horas sem dormir o suficiente. Uma boa noite de sono aumenta a capacidade de processar informação e de concentração.

## Proporcionar um espaço e um ambiente tranquilo onde estudar.

## Encorajar a colocação de questões aos Professores quando se sentem inseguros.

## Ajudar a chegar um pouco mais cedo no dia do teste/exame.

## Ser flexível.

Nesta época mais desafiante, poupe-os a algumas tarefas domésticas e compreenda que possam estar mais sensíveis e mal-humorados.



## | Referências |